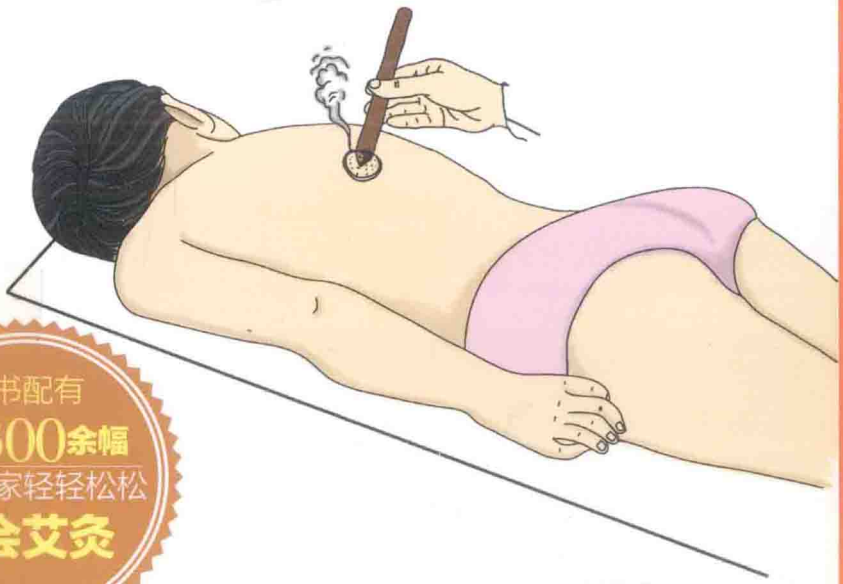
家庭实用中医疗法 图解系列

在家看图做艾灸

编著 王绍洁 田燕 邓卅

本书共分八章，详细介绍了艾灸疗法的一般常识、艾灸疗法所用的材料及工具、艾灸疗法的基础操作、艾灸与经络腧穴、临床各种常见病艾灸疗法及艾灸保健方法。全书配有图片300余幅，让您在家轻轻松松看图学会艾灸。



全书配有图片300余幅 您在家轻轻松松学会艾灸

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

庭实用中医疗法图解系列

在家看图做艾灸

王绍洁　田燕　邓卅　编著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目（CIP）数据

在家看图做艾灸／王绍洁等编著．—北京：中国中医药出版社，2012.11

ISBN 978-7-5132-0920-5

Ⅰ．①在… Ⅱ．①王… Ⅲ．①艾灸－图解 Ⅳ．① R245.81-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 099221 号

中 国 中 医 药 出 版 社 出 版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 6.25 字数 147 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-0920-5

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

新浪官方微博 http://e.weibo.com/cptcm

内容提要

本书共分八章，详细介绍了艾灸疗法的一般常识、艾灸疗法所用的材料及工具、艾灸疗法的基础操作、艾灸与经络腧穴、临床各种常见病艾灸疗法及艾灸保健方法。全书配有图片300余幅，让您在家轻轻松松看图学会艾灸。

前言

在博大精深的中医学宝库中，针灸学可谓是一颗璀璨的明珠，而艾灸疗法作为针灸学的重要组成部分又有着其他疗法所不具备的优点，千百年来一直被广大医生及患者所重视。正所谓："针之不为，灸之所宜。药之不及，针之不到，必须灸之。"就是说有些针、药难以治愈的病，可以用艾灸治疗，而且普通家庭都可以掌握。

艾灸疗法就是用艾叶制成艾绒，并做成一定的形状，如捻成上尖下圆的艾炷，放在人体的一定部位或一定穴位上，燃烧艾绒，借助艾火发出的特有气味和温热的刺激，熏烤人体特定的经络腧穴，产生舒经通络、祛病疗疾的功效。艾灸疗法中使用的中药材料艾叶具有温经散寒、除湿消瘀止痛的药性。现代科学研究发现，艾叶中含有多种药物成分及强烈的挥发物质，燃烧时火力温和，散发芳香气味，药力直接透过肌肤被人体吸收，可调和营卫，补益气血，平衡阴阳，协调脏腑，改善人体免疫功能，增强人体抗病能力，并且没有毒副作用。在当今回归自然，崇尚绿色自然疗法的大趋势下，艾灸正好适应了这一需求。

本书分为8章，第一章由王绍洁编写，第二至五章由田燕编写，第六至八章由邓卅编写。本书详细介绍了艾灸疗法的一般常识、艾灸疗法所用的材料及工具、艾灸疗法的基础操作、艾灸与经络腧穴、临床各种常见病艾灸疗法及艾灸保健方法，适合各类人员阅读，也是基层医务人员、保健服务行业人员的良好参考书。

编者

2012年8月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章 艾灸疗法基础知识

第一节 艾灸疗法概述 3

第二节 艾灸疗法所用的材料及工具 8

第三节 艾灸疗法的基础操作 13

第四节 艾灸与经络腧穴 23

第二章 内科常见病艾灸疗法

感冒 33

咳嗽 35

慢性支气管炎 39

支气管哮喘 41

原发性高血压 43

冠心病 46

高脂血症 48

胃炎 50

胃痉挛 54

胃下垂 56

泄泻 58

慢性胆囊炎 60

膈肌痉挛（打嗝） 62

慢性肠炎 63

慢性肝炎 64

习惯性便秘 66

糖尿病 68

失眠 70

神经衰弱 72

头痛 75

中风后遗症 76

三叉神经痛 79

面肌痉挛 81

3 第三章
外科常见病艾灸疗法

落枕　85
颈椎综合征　86
肩周炎　89
网球肘　92
慢性腰肌劳损　94
坐骨神经痛　96
腰椎间盘突出症　99
梨状肌综合征　100
风湿性膝关节炎　102
类风湿关节炎　105
足跟痛　107

4 第四章
妇科常见病艾灸疗法

痛经　111
月经后期　112
闭经　114
带下病　115
盆腔炎　118
乳腺炎　119
乳腺增生　122
妊娠呕吐　124
胎位不正　124
产后腹痛　126
产后缺乳　127
更年期综合征　130

5 第五章
儿科常见病艾灸疗法

小儿流涎症　133
小儿厌食症　134
小儿营养不良　136
小儿遗尿　139
小儿夜啼症　141

第六章
男科常见病艾灸疗法

前列腺炎　145
前列腺增生症　147
遗精　149
阳痿　151
早泄　152
不育症　153

第七章
五官皮肤科常见病艾灸疗法

假性近视　157
过敏性鼻炎　158
牙痛　160
复发性口腔溃疡　162
带状疱疹　163
神经性皮炎　164

第八章
保健艾灸疗法

保健灸的功效　169
保健灸的常用穴位及方法　170
美容灸法　174
瘦身灸法　175
缓解疲劳灸法　176
舒缓压力灸法　177
缓解畏寒肢冷灸法　178
缓解眼疲劳灸法　179
健脑益智灸法　180
女性保健灸法　181
男性保健灸法　182
儿童保健灸法　184
老年人保健灸法　186

第一章
艾灸疗法基础知识

第一节 艾灸疗法概述

艾灸的功效

艾灸作为传统中医疗法之一，其适用范围广泛，疗效迅速，安全有效，易学易用，特别适合家庭治疗和保健。其作用可以归纳为以下几点：

1. 通络止痛

正常的机体，气血在经络中周流不息，循序运行。如果由于风、寒、暑、湿、燥、火等外因的侵袭，人体或局部气血凝滞，经络受阻，即可出现肿胀疼痛等症状和一系列功能障碍。艾叶，芳香、辛散，本身就有通络作用，再加上点燃后的热力，具有很好的疏通经络的作用。经络疏通，气血得行，通则不痛，因此可起到通络止痛的作用。

2. 温经散寒

人体的正常生命活动有赖于气血的作用，而气血的运行有遇温则散、遇寒则凝的特点。艾叶，本身属于温性，再加上点燃后的温热刺激，可以起到很好的温通经脉、祛散阴寒的作用，符合“寒者热之”的中医治疗基本原则，这也是艾灸可以治疗很多虚寒性疾病的原因所在。

3. 益气升陷

艾叶，本身属于温性，可以温阳益气，具有顾护、升举和提托的作用，能使下陷的脏器得以升举而复位，此功效被古人用“陷下则灸之”加以概括。

4. 回阳救逆

艾灸可以发挥其温通阳气的作用，使得阳散厥逆之人转危为安，此即所谓“回阳救逆”。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

5．预防保健

艾灸通过艾本身及穴位的双重作用，可以调整经络气血，气血充足通畅，则人体正气充足，虚邪贼风不能侵袭机体，即中医所讲的“正气存内，邪不可干”。民间俗语亦说“若要身体安，三里常不干”“三里灸不绝，一切灾病息”。灸足三里、中脘，可使胃气常盛，而胃为水谷之海，荣卫之所出，五脏六腑皆受其气，胃气常盛，则气血充盈；命门为人体真火之所在，为人之根本，关元、气海为藏精蓄血之所，艾灸三穴可使人阳气足、精血充，从而加强了身体抵抗力，达到防病保健之功。

6．平衡阴阳

阴阳失调，容易引发疾病，正如《内经》中所讲：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”阴阳失调表现出经络系统的不同症状，如手足发热等。灸法具有广泛的调整作用，进而使人体达到各器官的平衡。如肝阳上亢引起的头痛，则取足厥阴肝经穴位，用泻法灸疗。

艾灸的作用机制

艾灸在我国已有两千多年的历史，其治疗效果已被无数临床实践所证明。但目前关于艾灸的作用机制，尚没有一种学说能完全阐释，当前的相关研究主要倾向于以下几种观点：

1．局部刺激作用

局部的温热刺激是治疗疾病的关键因素。灸疗在人体某特定部位，通过艾火刺激，达到治病防病目的。施灸点皮肤外温度上升高达130℃左右，皮肤内温度最高在56℃左右。皮下与肌层内的温度变化与表皮不同，灸刺激不仅涉及浅层，也涉及深层。正是这种温热刺激，使局部皮肤充血，毛细血管扩张，进而改善局部血液循环和淋巴循环，加速细胞新陈代谢，促进炎症、渗出物、血肿等病理

产物消散吸收，修复损伤组织，使肌肉、神经的功能与结构恢复正常，使机体内环境恢复相对平衡或建立一个新的平衡，从而达到调理身体及治疗疾病的目的。灸疗还可引起大脑皮质抑制性物质的扩散，降低神经系统的兴奋性，发挥镇静、镇痛的作用。此外，温热作用还能促进药物的吸收。

2．调节免疫功能的作用

灸疗的许多治疗作用是通过调节人体免疫功能实现的，这种作用具有双向调节的特性。有报道称，艾灸可以提高放化疗患者白细胞的数量，且艾灸产生的白细胞成熟度高。对机体进行艾灸，可以增加白细胞、巨噬细胞等的数量，从而激活和加强机体免疫系统的功能，发挥其抵御外邪、杀伤细菌病毒、捍卫健康的作用。

3．经络调节作用

人是一个整体，五脏六腑、四肢百骸是互相协调的，这种互相协调关系，主要是靠机体自控调节系统实现的。皮部起着接收器和效应器的作用，经络起着传递信息和联络的作用。艾灸的温热刺激作用于经络腧穴，是对经气的一种激发，通过腧穴的双向良性调节作用，发挥其调节气血、平衡阴阳的功效。腧穴还具有储存药物的作用，药物的理化作用长时间停留在腧穴或释放到全身，产生整体调节作用，使疾病得到治疗。

4．应激反应作用

艾灸使机体产生了一些应激反应而达到治疗目的。艾灸产生的温热刺激对机体来说，属于一个外来刺激，机体作为一个有机整体，在接受这种外来刺激的时候，会产生一种冲动，通过激发机体产生神经体液等一系列调节活动来适应这种变化，从而产生一种反馈性的良性调节作用，进而发挥治疗疾病的作用。

5．药物本身的药理作用

艾叶燃烧时产生的芳香气味，通过呼吸系统作用于机体，可以

产生通经活络、醒脑安神的作用。

6．综合作用

灸法是通过多系统、多途径综合作用发挥效应的，神经系统、免疫系统及内分泌系统等均参与灸疗对机体的调节过程。灸法温热的刺激对局部气血的调整，芳香药物在温热环境中特别易于吸收，艾灸施于穴位，则首先刺激了穴位本身激发了经气，调动了经脉的功能，使之更好地发挥行气血、和阴阳的整体作用。人体的反应性也是艾灸发挥作用的一个重要因素。各因素相互影响、相互补充，共同发挥预防保健及治疗疾病等作用。

艾灸治病的特点

1．方便

艾灸疗法具有操作方便及时的优点。只要身边有艾绒或艾条，就可以随时拿来治疗。使用艾灸时，不需要专门消毒。配用物品（如隔物灸常用的垫物姜、蒜、盐等）取材很方便，温灸盒、温灸筒等温灸器在市场上也很容易购买到。对于养生保健爱好者或某些慢性病患者来说，不用专门去医院，在家里就可以轻松自疗或互疗。对于某些发作性疾病，如心绞痛、偏头痛等，如能得到及时、按时的灸治，还可预防其发作，既省时又省事，且疗效显著。

2．简单

艾灸疗法操作简单，容易学习，便于推广。在进行艾灸时，只要知道灸治部位、时间和常用的艾灸方法，无论是温和灸、隔物灸还是温灸器灸，均可以学习及操作。患者自己也很容易进行自我灸疗，以便于调节艾灸温度，因而非常适合家庭保健及治疗。

3．有效

❶ 根据艾叶和艾灸的特点，灸疗法对于一些急性病，如受寒、

瘀肿之证，确有温阳散寒、舒经通络、散瘀消肿的功效，且立竿见影。对于很多慢性病，如各种慢性炎症、功能失调等，以及养生保健，如果坚持使用艾灸，其远期效果也较为显著。艾灸时的感觉温暖舒适，病人容易接受，如果操作恰当，也会产生与针刺一样的得气感，达到治疗疾病的目的。

❷ 可以弥补针刺疗法的不足，扩大针灸治疗的适用范围。古人云："针所不为，灸之所宜。"特别是对于虚寒类的病证，艾灸的疗效比单纯针刺疗效要好，所以经常代替或配合针刺疗法使用。对于实热证，也可以应用艾灸，以引热外达。对于某些穴位，如强壮要穴神阙，或者治疗瘰疬、痈肿的肘尖穴，都只适用于灸法。艾灸除了常用于养生保健、抗衰老以外，适应证广泛，遍及内、外、妇、儿、男、骨伤、眼、耳鼻喉、皮肤等科，可谓"防治百病"。

4．价廉

艾灸的主要材料是艾叶，取之广泛，价格便宜，使用时常用艾叶的加工品艾绒，其制作工艺简单，使用便捷。人们也可以自己采集艾叶，并加工成艾绒，进而制成艾炷、艾条等，用于自我保健和治疗疾病，这样就极大地降低了经济成本，节省了药物、药材开销。在使用时还可配合隔物艾灸，常用垫物姜、蒜、盐等均为家中常备之品，取材便利又实惠。因此艾灸疗法可谓物美价廉，尤其适用于医疗条件较为匮乏地区的人群。

5．安全

本疗法不良反应较少，比针刺更加安全，不会有弯针、断针、滞针的现象。初学者可能对于艾灸穴位及操作流程不是很熟，因而在疗效方面可能稍有欠缺，但只要能注意艾灸的部位、温度和操作时间，则不会有任何事故发生。所以，艾灸是非常适宜作为家庭保健治疗的方法。

第二节　艾灸疗法所用的材料及工具

艾灸的材料

《名医别录》中说："艾叶，味苦，微温，无毒，主灸百病。"《本草从新》记载："艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。"艾叶性温，能振扶元阳，用以烧灸，则热气内注，温通气血，调整机体功能。又因其气味辛苦，辛能通经理气，苦可燥湿逐邪，加之艾火温和，穿透力强，感觉舒适，是灸法的最佳施灸材料。而且其取材方便，操作简单，易燃力缓，药热并举，是他物所不能替代的。

艾叶是常见的菊科多年生草本植物，表面深绿色，背面灰色有茸毛，广泛生长于我国大部分地区的山野、草地、路旁。以湖北蕲州者佳，叶厚绒多，功力强大，称为"蕲艾"。艾叶以陈久者为好。《孟子·离娄》曾有"七年之病，求三年之艾"的说法。于每年农历五月间艾尚未开花时采摘肥厚茂盛的叶片，晒干或阴干后，用石臼捣碎，筛去枝梗泥土，反复捣筛多次后，即可得到干净细软的艾绒。

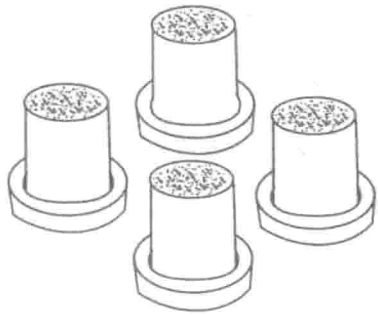
艾绒是艾灸疗法的主要材料。经过捣制加工的艾绒，更有便于搓捏成大小不同的艾炷、易于点燃、气味芳香、热力温和、善于走窜、渗透肌肤的特性。加上药源广泛，加工简单，价格低廉，数千年来一直作为灸法的主要材料。

经捣制加工的艾绒应放置于干燥的容器里，防止潮湿霉烂。艾绒按加工程度的不同可分为粗细两级，根据治疗需要选用。如直接灸需用细艾绒，间接灸可用粗艾绒。劣质的艾绒生硬而不易团聚，燃烧时容易爆落，烧伤皮肤，不可使用。

艾　炷

艾炷可用手捏捻制作。将加工好的艾绒搓捏紧实，用拇、食、中三指边捏边捻，做成上尖下大的圆锥形艾绒团，即是艾炷。根据不同灸法的需要，将艾炷分为大、中、小三种。小炷大如麦粒，用于直接灸；中炷大如黄豆或半截枣核，大炷大如蚕豆或半截橄榄，用于间接灸。目前也有用特制器械压制的艾炷，大小一致，艾绒紧实，方便易用。（图 1–1）

(1) 手工艾炷



(2) 机制艾炷

图1–1　艾炷

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com